

ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗЕ

Шамиль Хамидович Кожбахтеев

Старший преподаватель кафедры физического воспитания
Ташкентского университета информационных технологий
имени Мухаммада аль-Хорезми

Елена Борисовна Васильева

Старший преподаватель кафедры физического воспитания
Ташкентского университета информационных технологий
имени Мухаммада аль-Хорезми

АННОТАЦИЯ

Изучение гармоничного формирования личности студента является одним из важнейших факторов учебного процесса. Физическая культура преподается в школах, средних и высших учебных заведениях и играет большую роль в формировании личности учащейся молодежи. Зачастую роль физической культуры недооценивается, хотя она важна не менее других предметов, поскольку влияет, прежде всего, на триаду здоровья (физическое, психическое, социальное) и состояние человека, повышая интеллект и играя важную роль в его жизни.

Ключевые слова: гармоничного формирования личности, студент, физическое развитие, уровень агрессивности, саморегуляция психических состояний.

ВВЕДЕНИЕ

В современных социально-экономических условиях для выражения себя и воплощения своих стремлений в жизнь в настоящее время студенту, а в будущем и специалисту способствует психофизическое развитие личности, соответственно физическая культура - возможность раскрытия и реализации потенциала.

Сегодня суть физической культуры в вузах заключается в формировании навыков самостоятельных физических занятий, сознательного укрепления своего здоровья с помощью различных средств.

Физическая культура, бесспорно, считается самым эффективным средством физического развития человека, способствуя укреплению и охране здоровья, проявлению социальной активности, разумной формой организации и проведения его досуга, оказывая влияние на такие стороны человеческой жизни как, положение в обществе и авторитет, трудовую деятельность, ценностные ориентации. Все вместе это способствует гармоничному формированию личности студента не только студентам, но и всем членам общества, для развития, утверждения и выражения собственного «я».

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Автор [6] считает, что специфика студенческого спорта состоит в том, что различная спортивная подготовленность студентов, их желание совершенствовать её, выдвигает новые условия организации спортивной деятельности, требующей сочетания подходов, характерных как для массового спорта, так и для спорта высших достижений. Существующая система организации физического воспитания, на основе спортивно-организованного подхода внеучебной спортивной и физкультурно-массовой работы в вузе способствует оздоровлению студентов и активно формирует их положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития, самореализации личности, а также служит важным условием развития у них духовно-нравственных качеств и навыков здорового образа жизни. Формируется здоровая, физически развитая личность с активной гражданской позицией, обладающая социально ценностными нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию.

Физическая активность оказывает положительное влияние на течение нормальных психических процессов, стимулируется интеллектуальная деятельность человека, повышается продуктивность умственного труда.

Говоря о влиянии физической нагрузки на психическую сферу, следует отметить, что эти понятия являются неотделимыми, поскольку физические нагрузки оказывают целостное воздействие на организм занимающегося.

Единство физического и духовного развития человека является основой взаимосвязи этих сфер. Когда студент занимается физической культурой, он учится регулировать свои действия на основе осязательных, зрительных, вестибулярных, мышечно-двигательных ощущений и восприятий. У него

наблюдается развитие двигательной памяти, мышления, воли и способности к саморегуляции психических состояний.

Ступиной Г.Е. было проведено исследование эмоциональных сфер людей физически подготовленных и неподготовленных. В результате сравнительного анализа, было выяснено, что высокий уровень агрессивности, ригидности и фрустрации зависит от уровня физической подготовленности. Следовательно, повышая уровень двигательных качеств с помощью занятий физической культуры можно способствовать снижению данных показателей.

Это в свою очередь будет способствовать формированию гармонично развитой личности студентов.

Абитуриенты, которые только поступают, уже имеют за плечами пройденный курс физической подготовки и обладают определенными знаниями, однако, в силу неоднородности контингента поступающих, их опыту физкультурно-спортивной деятельности, физическая культура в средних и высших учебных заведениях имеет особо важное значение. Здесь она преподается на более высоком уровне и воспринимается осознанно с пониманием значения результатов физического воспитания и физкультурного образования в дальнейшей жизни человека.

Человек, который имеет достаточно высокий уровень физической культуры – это свободный человек, он способен к самоопределению в любой сфере, саморазвитию и развитию интуитивного и аналитического мышления, стремлению к жизнотворчеству.

Физическая культура, как уже было сказано выше, представляет собой очень важный компонент гармоничного формирования личности студента. Данная сфера объединяет два начала в человеке - социальное и биологическое, помогает личности стать сильнее. А сильная личность объединяет в себе ум, физическое здоровье и волю.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Исходя из педагогической практики, можно заметить, что студенты, которые не пропускают занятия по физической культуре и спорту, и проявляют достаточно большую активность на занятиях, имеют больше социально-ориентированных установок и высокий жизненный тонус, они более коммуникабельны, ценят общественное признание, готовы к сотрудничеству, адекватно реагируют на критику в свой адрес.

Такие студенты более ответственные, добросовестные, более собранные. Они чаще других достигают успехов на работе, которая требует систематического напряжения организма, обладают самоконтролем. Исходя из этого, можно говорить однозначно о положительном влиянии физических нагрузок на характерологические особенности личности студентов.

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее самостоятельной областью. Она является средством и способом физического и интеллектуального совершенствования личности.

В развитых формах физическая культура вырабатывает эстетические ценности, выражающиеся в физкультурных парадах, спортивно-показательных выступлениях. В качестве результата деятельности в физической культуре выступает физическая подготовленность, высокая степень совершенства двигательных навыков и умений, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, интеллектуальное и эстетическое развитие.

По мнению автора [7] в настоящее время сложившийся комплекс проблем не позволяет на должном уровне решать поставленные перед высшим образованием задачи, связанные с повышением качества физического воспитания студентов и развития студенческого спорта. К ним относятся: обладание материально-технической базой; состояние качественного кадрового, в первую очередь, тренерско-преподавательского состава; отсутствие нормативных требований, устанавливающих объем учебной нагрузки для организации тренировочных занятий по видам спорта в группах спортивного совершенствования; оптимизация совмещения серьезных занятий спортом с полноценным получением образования за счет улучшенной логистики, гибкого графика занятий, надлежащих условий для самостоятельной подготовки, качественных условий для проживания и питания. Кроме этого большое значение имеет правильно организованный календарь спортивных соревнований, учитывающий учебную нагрузку, но имеющий при этом самостоятельную ценность в качестве значимого события, как на местном, так и на региональном или республиканском уровнях.

Таким образом, физическая культура выступает в качестве особого рода культурной деятельности, чьи результаты несут пользу личности и обществу в целом.

Физическая культура способствует гармоничному формированию личности студентов, она несет воспитательное, образовательное,

оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Физическая культура находится в тесной взаимосвязи со здоровьем человека, а здоровье в свою очередь влияет на гармоничное развитие молодых людей, что сказывается на учёбе, освоении профессии, плодотворности его будущей профессиональной деятельности, что и определяет общее благополучие.

Физическая культура является дисциплиной человековедческой, она направлена на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовывать свои возможности в самопознании необходимой социокультурной комфортной среды, профессиональной деятельности.

В педагогическом процессе личность студента выдвигается на первое место в качестве главной ценности.

Физическая культура в той или иной степени охватывает такие ориентации и свойства личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии в знаниях и действиях, физического и духовного, разрешать противоречия между трудом и отдыхом, природой и производством.

Когда личность достигает такой гармонии, она обретает вместе с этим социальную устойчивость и психический комфорт, повышение физической работоспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, физическая культура в высших и средних учебных заведениях играют особо важную роль, поскольку создают условия для свободного и всестороннего развития двигательной деятельности студентов для гармоничного физического и умственного развития, укрепления здоровья и конечно для создания основы для эффективной деятельности во всех жизненных сферах.

Можно сказать, что физическая культура является одним из самых важных факторов в гармоничном формировании личности студентов.

REFERENCES

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика»: учеб. пособие для студ. ВУЗ. - М.: Издательский центр «Академия», 2009 г. - 528 с.

2. Давиденко Д.Н. «Здоровый образ жизни и здоровье студентов»: Учебное пособие. - Самара: СГПУ, 2010 г. - 112 с.
3. Ступина Г.Е. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния автореф. дис... канд. пед. наук. 13.00.04. - М., 2003. - 25 с.
4. Тимушкин А.В. «Физическая культура и здоровье»: учеб.пос. - М.: Спорт Академ Пресс, 2009 г. - 139 с.
5. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта»: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2009 г. - 480 с.
6. Эрдонов О.Л. Воспитание студенческой молодёжи средствами физической культуры во внеучебное время // «Женский спорт на современном этапе: проблемы и перспективы»: Материалы международной научно-практической онлайн конференции. - Бухара, 2020 г. - С. 520-524.
7. Эрдонов О.Л. Особенности организации учебного процесса студентов спортивно-ориентированной направленности // «Современная наука в олимпийском спорте»: Сборник международной научно-практической онлайн конференции. - Ташкент, 2020 г. - С. 414-416.